

GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



04
2020

Exklusiv für unsere Versicherten
Gesundheits- und Fitness-App

Oh, du Würzige
Heilsame Weihnachtsgewürze



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Weihnachtliche Stimmung und eine wohlige Winterlust machen sich breit: Es ist die Zeit für besinnliche Tage in der Familie und um Kraft zu tanken für das neue Jahr 2021.

Was treibt nun die Koenig & Bauer BKK zum Ende des Jahres um? Beginnen wir mit Abschied und Neuanfang:

Staffelstab-Übergabe bei unserem Mutterkonzern Koenig & Bauer AG

Zum 31.12. verabschiedet die Koenig & Bauer AG ihren langjährigen Vorstandsvorsitzenden, Herrn Claus Bolza-Schünemann, in den wohlverdienten Ruhestand. Er war der Koenig & Bauer BKK stets verbunden und setzte sich für eine hochwertige betriebliche Krankenkasse ein. So haben wir es ihm zu verdanken, dass die BKK wieder am Werksgelände und damit nah an den Versicherten arbeiten kann. Claus Bolza-Schünemann, vielen Dank für die jahrelange, vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Seine Nachfolge tritt Herr Dr. Andreas Pleßke an. Er übernimmt zum 1. Januar die Position des Vorstandssprechers der Koenig & Bauer AG. Für seinen Amtsantritt wünschen wir ihm alles Gute und freuen uns auf das zukünftige Miteinander.

Digital und gesund ins neue Jahr

2020 stand die Gesundheit stark im Fokus: Damit Sie bei Ihrer eigenen Gesundheit den Überblick behalten, führt die Koenig & Bauer BKK ab 2021 die freiwillige elektronische Patientenakte ein. Sie finden künftig dort Ihre Gesundheitsdaten übersichtlich und für Sie jederzeit abrufbar. Was die elektronische Patientenakte leistet, erfahren Sie auf Seite 9.

Damit Ihre Gesundheit auch 2021 stabil bleibt, unterstützt Sie unsere App bei Ihren Zielen (Seite 8): Wir versorgen Sie mit Gesundheitskursen, Fitnessübungen, täglichen Gesundheitstipps sowie Rezepten für eine ausgewogene Ernährung. Ich selbst nutze die App in meinem Alltag – versuchen Sie es einmal: Laden Sie sich die App kostenfrei herunter und probieren Sie sie aus.

Zu guter Letzt gratuliere ich unserer Versicherten Ruth Wetzig von Herzen. Sie feierte dieses Jahr ihren 100. Geburtstag. Das freut mich ganz besonders, denn es zeigt auch, dass eine hochwertige Gesundheitsvorsorge bis ins hohe Alter reicht.

Und nun: Genießen Sie die Weihnachtszeit und „rutschen“ Sie gut ins neue Jahr. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest, Zeit zum Besinnen und frische Stärke für 2021.

Ihr Ralf Dernbach

” Jetzt ist 2020 schon fast wieder vorbei. Ein Jahr voller Ereignisse, aber auch Erkenntnisse. Da tut es gut, wenn der hektische Alltag durch Ruhe und Entspannung unterbrochen werden kann. Mit dieser letzten Ausgabe der GESUNDHEIT für das Jahr 2020 bedanke ich mich für Ihre Treue. “



Impressum
Herausgeber: Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.);
Fotoquellen: siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 898 66-333, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84497 Altötting, Telefon 09671 5065-10; **Projekt-idee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.731.
Bezugsquelle: direkt beim Herausgeber; Anzeigen: Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



Inhalt

- 02** **Vorwort**
Ruhe und Entspannung finden
- 04** **Oh, du Würzige**
Die heilsamen Kräfte von Weihnachtsgewürzen
- 06** **Die Psyche durch positive Emotionen unterstützen**
Wie Körper und Geist einander beeinflussen
- 08** **Die Gesundheits- und Fitness-App**
Exklusiv für Versicherte der Koenig & Bauer BKK
- 09** **Die elektronische Patientenakte (ePA) kommt**
Vorankündigung und Information
- 10** **Gewinnspiel**
Vorstellung der Gewinner mit Preisübergabe
- 10** **Gratulation**
Zum 100. Geburtstag von Ruth Wetzig
- 12** **Höhere Zuschüsse dank Vorsorge**
Kronen, Brücken und Prothesen
- 14** **Shot aus Süßkartoffelsuppe mit Garnelen und Krabben-Chips**
Rezept-Tipp
- 15** **Winter-Rätsel**
Spaß und Unterhaltung

Lösungen von Seite 15:

10	24	23	22	21	20	19	18	17	16	5	1	8	6	7	9	4	3	2
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	9	3	4	8	5	2	7	6	1
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	6	7	2	4	3	1	9	8	5
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	7	9	1	5	2	8	3	4	6
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	4	6	5	9	1	3	8	2	7
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	2	8	3	7	4	6	5	1	9
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	1	5	7	2	8	4	6	9	3
45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	3	4	9	1	6	5	2	7	8
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	8	2	6	3	9	7	1	5	4

Oh, du Würzige

Die heilsamen Kräfte von Weihnachtsgewürzen

Wer liebt ihn nicht, den Duft nach Lebkuchen und Punsch, Spekulatius und Plätzchen, der einen rund um die Festtage daheim oder auf Weihnachtsmärkten umfängt. Was die meisten Köstlichkeiten so verführerisch macht, sind die typischen Weihnachtsgewürze. Die sind nicht nur lecker, sondern können – in Maßen verzehrt – auch unserer Gesundheit etwas Gutes tun. Wir stellen die Top 5 vor.



istock.com/Montage: SrdjanBav, pepilato, Poverestka/Kamagethovos, spinnite



Anis

Das klassische „Spekulatius-Gewürz“ ist ein echter Erkältungs-Killer: Anis kann zähen Schleim in Hals und Nase lösen und bei Magenproblemen, Blähungen und Kopfweh sowie Gelenkschmerzen helfen. Der beliebte Sternanis stammt übrigens aus Fernost und ist dort seit jeher auch als Heilpflanze bei Bauchweh beliebt. Aber Vorsicht: Der sogenannte „Japanische Sternanis“ ist für Menschen giftig!



Vanille

Vanille hat als Pflanze mit gesundheitsfördernder Wirkung eine lange Tradition: Angeblich konsumierten bereits die Azteken diesen Extrakt, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und die Entspannung zu fördern. Auch heute noch gilt die Vanille als echte Nervennahrung: Schon ihr Geruch soll vom Weihnachtsstress gereizte Nerven beruhigen und Heißhungerattacken mindern. Und über ihren Geschmack gibt's ohnehin keine Diskussion.



Kardamom

Wenn die Weihnachtsleckereien schwer im Magen liegen, ist Kardamom genau das Richtige. Denn sein Inhaltsstoff Gingerol kann die Verdauung anregen sowie Brechreiz und Übelkeit bekämpfen. Zudem können die ätherischen Bestandteile des Kardamoms in Form von Cineol vor Bakterien schützen. Netter Nebeneffekt: Kardamom beseitigt auch Mundgeruch.



Nelke

Etwas zu üppig an Keksen und Festbraten genascht? Dann können neben einem ausgiebigen Spaziergang auch Nelken gegen das Völlegefühl wirken. Sie sind appetitanregend, wirken gegen Blähungen und können die Verdauung üppiger Speisen ankurbeln. Und weil Nelken auch desinfizierend und schmerzstillend wirken können, kommen sie manchmal als Ersthelfer bei Zahnweh, Entzündungen und Krämpfen zum Einsatz.



Zimt

Ob in bekannter Stern-Plätzchen-Form, im Glühwein, Stollen, Tee oder Schokolade: Wohl kaum ein Gewürz vereint den klassischen Weihnachtsduft so sehr in sich wie Zimt. Es soll die Fettverbrennung ankurbeln sowie gegen Cholesterin und hohen Blutzucker ankämpfen – und dadurch das Herz-Kreislauf-System unterstützen.

Und was ist mit der Behauptung, das im Zimt enthaltene Cumarin könnte schädlich sein? Für größere Mengen ist das tatsächlich richtig. Wer jedoch die in drei bis fünf Zimtsterne enthaltene Menge pro Tag verzehrt, kann ganz beruhigt genießen. **Tipp:** Wenn Sie selbst Zimt benutzen, nehmen Sie Ceylon-Zimt. Darin ist in der Regel kaum bis kein Cumarin enthalten



Die Psyche durch positive Emotionen unterstützen

Wie Körper und Geist einander beeinflussen

Sie haben Magenschmerzen, weil Sie ständig unter Zeitdruck stehen? Freuen sich riesig auf ihren Urlaub, um ausgerechnet dann krank im Bett zu liegen? Wie stark das Zusammenspiel von Körper und Psyche ist, spüren wir oft in unserem Alltag. „Wer die Ursachen kennt und versucht, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu verstehen, kann viel zu seiner eigenen Heilung beitragen“, ist Psychotherapeutin und Heilpraktikerin Gabriele Frohme überzeugt.

Stress schlägt uns auf den Magen und wenn wir nervös sind, haben wir einen Kloß im Hals

Wer ein körperliches Leiden hat, konzentriert sich oft erst einmal darauf, es zu lindern und den Originalzustand wiederherzustellen. Wir behandeln unseren Körper dann wie einen Gegenstand, der „repariert“ werden muss. Wenn bestimmte Beschwerden jedoch immer wieder auftreten, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, wie die Psyche den Körper beeinflussen kann – und umgekehrt.

Wie wirkt Stress auf Körper und Psyche?

Denn Stress wirkt sowohl von außen als auch von innen auf uns. Sogenannte biologische Stressoren können den Körper von innen belasten. Psychosoziale Stressoren hingegen wirken von außen, beispielsweise können besondere Lebensereignisse wie Unfälle, Konflikte am Arbeitsplatz oder Arbeitslosigkeit belastend wirken.

Je nach persönlicher Veranlagung sowie biografischen und genetischen Faktoren reagiert jeder anders darauf. Eine psychische Überlastung kann unter Umständen zu körperlichen Störungen führen oder schon vorhandene körperliche

Einschränkungen weiter verstärken. Linderung erreicht man, wenn individuell nach den genauen Ursachen gesucht und dabei beispielsweise auch das soziale Umfeld miteinbezogen wird.

Hinterfragen als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Wer sich dessen bewusst ist, kann aktiv etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen und Selbstheilungskräfte in Gang setzen. Dafür ist es wichtig, zu verstehen, was Gesundheit bedeutet und wie Krankheit entsteht. Frohme rät dazu, die eigene Lebenseinstellung besser kennenzulernen und sich Fragen zu stellen:

- Was oder wer stresst mich und warum?
- Welche (negativen) Glaubenssätze habe ich verinnerlicht?
- Wie kann ich diese verändern, so dass sie mir guttun?

So kann es beispielsweise helfen, das Erlernte „Die anderen sind besser“ durch die Überzeugung „Ich bin kompetent“ zu ersetzen und darauf aufzubauen. Wer positiver denkt, dem geht es besser. Denn auch unsere Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit.

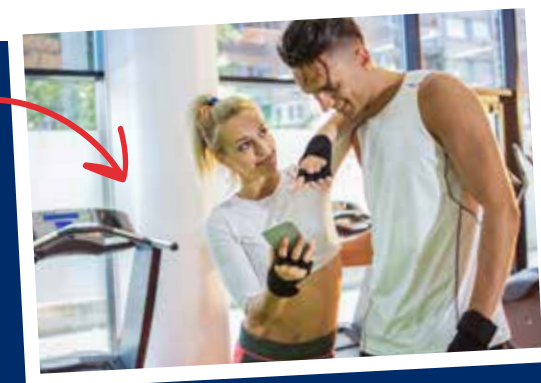
Exklusiv für Sie

Koenig & Bauer BKK-Gesundheits- und Fitness-App

Gesünder essen, bewusster leben und sich mehr und dabei effektiv bewegen – haben Sie auch schon daran gedacht? Damit sie Ihre guten Vorsätze zeitgemäß und nach Ihren individuellen Bedürfnissen umsetzen können, bietet die Koenig & Bauer BKK allen Versicherten diese exklusive App an.

Ihre Gesundheit und Ihre Fitness liegt uns am Herzen, deshalb möchten wir Sie für unsere neue App begeistern. Ab sofort haben Versicherte der Koenig & Bauer BKK die Möglichkeit, die Windhund Workplace App zu nutzen und so ihren Arbeitsalltag bewegter, gesünder und entspannter zu gestalten. Laden Sie sich die Windhund Workplace App im Playstore (Google) oder über den App Store (Apple), je nach Betriebssystem, herunter und melden sich mit Ihrem persönlichen Zugangscode an.

Starten Sie jetzt



Richtig und effektiv bewegen

Gesund ernähren

Diese Funktionen und Angebote stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung

- Große Auswahl an Online-Kursen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit
- Täglich neuer Health Content
- Übersicht über die BGM-Maßnahmen, wie etwa Events und News
- Nehmen Sie an aktuellen Umfragen teil

App ist als Mobil- und Desktop-Version verfügbar

✓
Gesundes Essen

✓
Bewusster leben

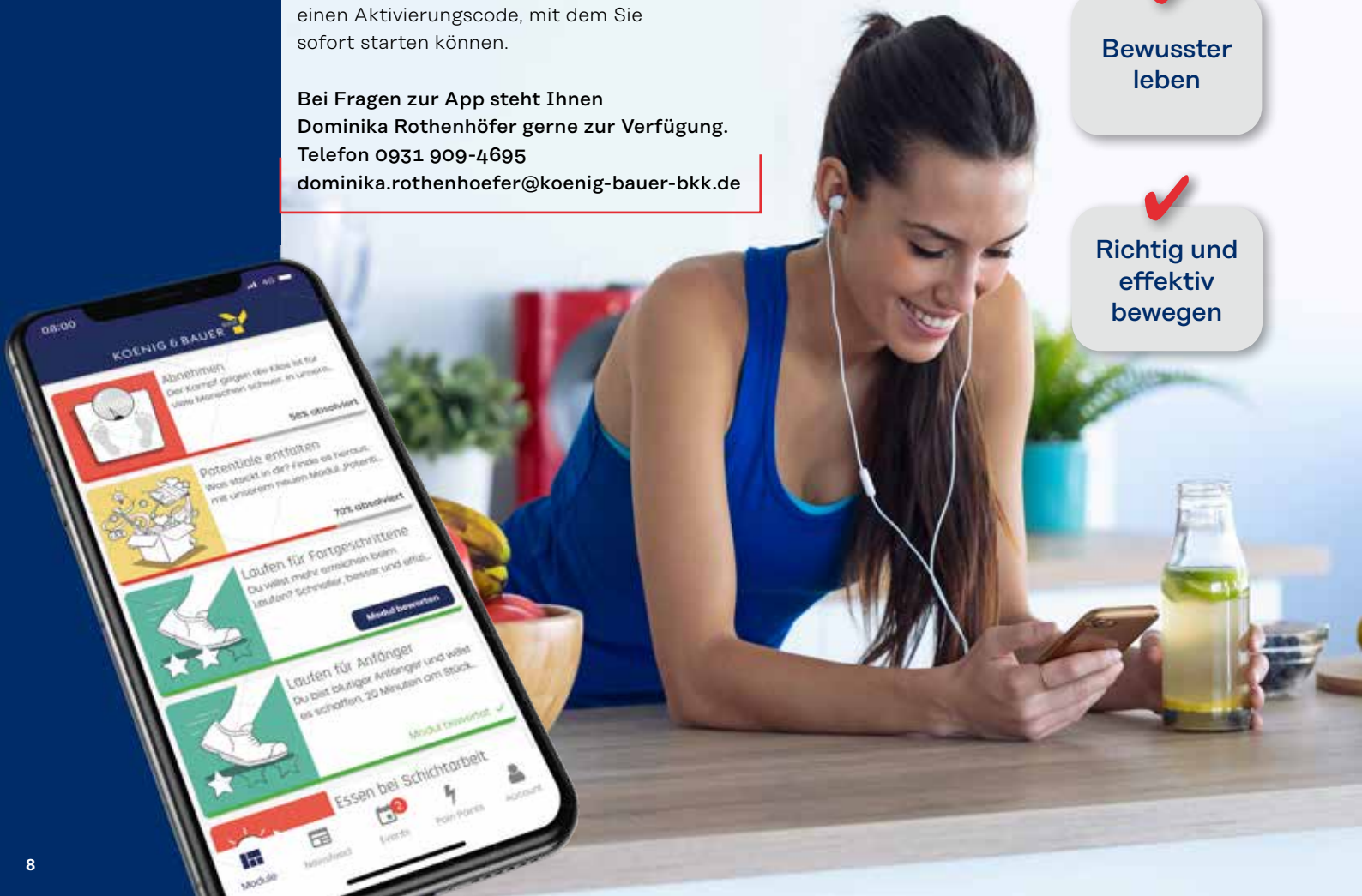
✓
Richtig und effektiv bewegen



Anmelden können Sie sich hier:
<https://invite.windhund.com/koenigundbauerbkk>

Nach der Registrierung erhalten Sie innerhalb von wenigen Tagen einen Aktivierungscode, mit dem Sie sofort starten können.

Bei Fragen zur App steht Ihnen Dominika Rothenhöfer gerne zur Verfügung.
Telefon 0931 909-4695
dominika.rothenhoefer@koenig-bauer-bkk.de



Die elektronische Patienten-Akte (ePA) kommt 2021

Ab dem nächsten Jahr können alle unsere Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) erhalten. Bei deren Entwicklung standen Datenschutz und Datensicherheit von Anfang an im Mittelpunkt!

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird für unsere Versicherten in Zukunft ein wichtiges Tool für ihr Gesundheitsmanagement sein.

Die Vorteile:

- Die ePA enthält alle notwendigen Patientendaten, so dass die Behandlungen bei verschiedenen Ärzten zielgerichteter erfolgen können, Doppeluntersuchungen fallen damit weg. Das bedeutet zugleich eine geringere Belastung der Patienten.
- Sie können selbst bestimmen, ob Sie die Daten in der elektronischen Akte speichern lassen oder nicht, und können diese per Smartphone oder Tablet einsehen.

Wir halten Sie zu diesem wichtigen Thema selbstverständlich auf dem Laufenden.

Ein Praxis-Video (s. Abb. oben), das die elektronische Patientenakte verständlich erklärt, finden Sie hier: <https://www.bitmarck.de/infotehke/videos>

istock: nensuna/Bojansy/Merlas, BITMARCK; Koenig & Bauer BKK



Preisübergabe: Nick Wirthgen mit BKK-Mitarbeiter Stefan Greiffenberg



Preisübergabe: Andreas Schneidmüller mit Katja Hessenauer (stellvertretende Vorständin)

Koenig & Bauer BKK – immer ein Gewinn

2 Kajak-Sets gewonnen

In Corona-Zeiten gewinnt die sportliche Betätigung im Freien immer mehr an Bedeutung. Wir gratulieren den Gewinnern recht herzlich und wünschen unvergessliche Momente auf unseren heimischen Gewässern.

100. Geburtstag von Ruth Wetzig

Bei strahlendem Sonnenschein haben es sich Freunde, Familie und lokale Persönlichkeiten nicht nehmen lassen, Ruth Wetzig in Heidenau zum 100. Geburtstag zu beglückwünschen.

„Es war sehr schön, mit vielen lieben Menschen zu feiern“, erzählte Ruth Wetzig freudestrahlend. Die überaus rüstige Jubilarin berichtete lebhaft sowohl aus der dunklen Zeit der Kriegsjahre als auch über das aktuell allumfassende Thema „Corona“. „Der Glauben hält mich aufrecht“, so ihre tiefe innere Überzeugung. Das und ihre jahrzehntelange erfüllende Tätigkeit als Kindergärtnerin in Dohna sind wohl mit die Gründe für ihren überaus regen Geist.

Im Namen der BKK gratulierte Ralf Dernbach, Vorstand, der rüstigen Jubilarin sehr herzlich und wünschte ihr viel Gesundheit und Zufriedenheit.



Istock: Oleg Blokhin, Koenig & Bauer BKK



Barmenia
EINFACH. MENSCHLICH.

Exklusiv
für
BKK Kunden

WENN IHNEN DAS GUTE NOCH NICHT GUT GENUG IST. WIR SETZEN NOCH EIN EXTRA UND EIN PLUS DRAUF.

#MachenWirGern

Ihre Zusatzversicherung zur Optimierung Ihrer gesetzlichen Leistungen

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de

oder Telefon 0202 438-3560



Ein Angebot der Barmenia Krankenversicherung AG

Höhere Zuschüsse dank Vorsorge

Kronen, Brücken & Prothesen

Damit Sie allen Grund zum Lächeln haben, geben wir Ihnen hier einige Tipps und Infos rund um Ihre Zahngesundheit.

Ein Sprichwort sagt: „Die letzten Zähne sind die wichtigsten.“ Wobei das idealerweise natürlich die eigenen sind. Damit Ihre Zähne möglichst lange gesund bleiben, helfen neben dem regelmäßigen Zähneputzen plus Zahnseide und Mundspülung auch die jährlichen Zahngesundheitsuntersuchungen. Dafür belohnen Sie sich selbst mit schönen Zähnen – und wir als Ihre BKK Sie mit attraktiven Boni, sofern Sie diese Untersuchungen in Ihr Bonusheft eintragen lassen.

Das Bonusheft – ein Heft, viele Funktionen

Auf diese Weise sichern Sie sich auch höhere Zuschüsse, sollte irgendwann doch einmal Zahnersatz, etwa als Krone oder Brücke, notwendig werden. Das Bonusheft hilft dabei, nicht nur Geld zu sparen, sondern dient auch als Erinnerungstütze für den regelmäßigen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis. Bei dieser Gelegenheit können erste leichte Erkrankungen eines Zahns oder des Zahnfleisches früh erkannt und mit vergleichsweise geringem Aufwand behandelt werden.



Tipp: Bewahren Sie Ihr Bonusheft am besten bei Ihrer Gesundheitskarte auf. So geht es nicht so schnell verloren und Untersuchungen werden regelmäßig eingetragen. Und falls doch einmal ein Nachweis fehlt: Bitten Sie Ihre(n) Zahnärztin/ Zahnarzt zeitnah, diesen zu ergänzen – das funktioniert in der Regel problemlos.

Das leisten wir für Sie

Zu den Kosten der Regelversorgung – zum Beispiel in Höhe von 953,66 Euro für eine Brücke* – beträgt der neue Zuschuss: 143,04 Euro (= 953,66 – 715,25 [75 %] – 95,37).

Bonus erfüllt	bisher	seit Oktober 2020	Plus
nein	50 % = 476,83 Euro	60 % = 572,20 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 5 Jahre	60 % = 572,20 Euro	70 % = 667,56 Euro	+ 95,37 Euro
ja, für 10 Jahre*	65 % = 619,88 Euro	75 % = 715,25 Euro	+ 95,37 Euro



Gut zu wissen:

Was ist eigentlich ...

... ein „Zahnersatz-Festzuschuss“?

Als gesetzliche Krankenkassen leisten wir für Sie sogenannte Festzuschüsse nach einem Katalog, der rund 50 Einzelbefunde abbildet. Das bedeutet: Alle Versicherten bekommen bei gleichem Befund denselben Betrag von uns erstattet, auch wenn sie unterschiedliche – zahnmedizinisch anerkannte – Versorgungsformen wählen. Beispiel: einen implantatgestützten Zahnersatz anstelle einer Prothese mit Haltevorrichtung.

... die „Regelversorgung“?

Die Standardtherapie umfasst zum Beispiel neben Kronen, Brücken und Prothesen auch kombiniert festsitzend/ herausnehmbaren Zahnersatz sowie Verblendungen im sichtbaren Bereich. In den bundesweiten Durchschnittskosten nicht berücksichtigt sind u. a. Edelmetalllegierungen und Aufwendungen, die bei einer ästhetisch anspruchsvolleren Versorgung entstehen. Beispiel: Eine Brücke wird rundum verblendet

oder besteht ganz aus Keramik. Bei einer andersartigen Versorgung werden die Gesamtkosten mit den Versicherten abgerechnet, wir als BKK erstatten dann den Festzuschuss. Bei einer unzumutbaren finanziellen Belastung übernehmen wir die gesamten Kosten bis zur Höhe der Regelversorgung. Als Einkommensgrenzen gelten dabei ab 2021 die Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt von 1.316 Euro bei Alleinstehenden und von 1.809,50 Euro mit einem Angehörigen. Liegt das Einkommen geringfügig darüber, ist eine höhere Bezuschussung im Rahmen der sogenannten „gleitenden Härtefallregelung“ möglich.

... ein „Heil- und Kostenplan“?

Dieser enthält neben Ihrem individuellen Befund auch Angaben zur Regelversorgung, zur Therapieplanung sowie – jeweils voraussichtlich – zu den Gesamtkosten, aufgeteilt in Festzuschuss und Eigenbeteiligung. Über die Regelversorgung hinausgehende prothetische Leistungen sind in einer Anlage zum Heil- und Kostenplan ausgewiesen.

Tipp: Maximal ein Mal ist kein Mal

Bitte bedenken Sie: Nur in wirklich begründeten Ausnahmefällen bleibt künftig ein einmaliges (!) Versäumnis der Vorsorgeuntersuchungen innerhalb des 10-Jahres-Zeitraums folgenlos.

Bei diesen Fragen sind unsere Ansprechpartner gerne für Sie da:

- unsere Leistungen
- Zahnersatz-Zweitmeinung
- Abschluss einer Zahnersatz-Zusatzversicherung

„Die letzten Zähne sind die Wichtigsten.“

Shot aus Süsskartoffelsuppe mit Krabbenchips und Garnelen



Unser Tipp
für einen köstlichen,
außergewöhnlichen
Zwischengang

Zutaten für 4 Personen

Garnelen

- 1 Bio-Orange
- 2 EL Zucker
- 2-3 Zweige Thymian
- 4 Stk. Riesengarnelen (ohne Schale, Darm entfernt)
- 2 TL Butter
- Meersalz
- 4 Kropok (Krabbenchips)

Süßkartoffelsuppe

- 600 g Süßkartoffeln
- 80 g frischer Ingwer
- 250 g Sahne
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz

Parmesanschaum

- 20 g Parmesan
- 140 ml Milch

Zubereitung

- Für die Süßkartoffelsuppe die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Den Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Sahne, Gemüsebrühe, die Gewürze und ½ TL Salz zu den Süßkartoffeln geben und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend pürieren.
- Für den Parmesanschaum den Parmesan fein reiben. Die Milch mit dem Parmesan sanft erhitzen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Warmhalten.
- Für die Garnelen die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Schale mit dem Zucker und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kandieren. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Garnelen in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Garnelen darin bei hoher Hitze anbraten. Mit ¼ TL Salz würzen und mit kandierten Orangenzesten und Thymianblättchen vermischen.
- Zum Servieren die heiße Suppe in kleine Gläschen füllen. Die Parmesanmilch erhitzen und mit einem schräg gehaltenen Stabmixer aufschäumen. Alternativ geht auch ein Milchschaumer. Den Schaum auf die Gläser verteilen. Auf jedes Glas einen Krabbenchip setzen und die Garnelenwürfel darauf geben.

Quellenangabe: Auszug aus dem „Menü aus dem Meer“
Buchtitel: Christmas Dinner – Menüs zum Fest –
mit großem Aromenfeuerwerk zu Silvester, Verlag: emf, Autor: Katharina Küllmer



© EMF / Katharina Küllmer

Befreie den Schneemann

Hilf dem Schneemann aus dem Schneesturm, indem du eine Linie durch die Felder ziehst, deren Summe jeweils 75 ergibt. Los geht's beim roten Pfeil mit der Beispielrechnung.

32 +24	15 +60	73 + 2	22 +53	43 +32	11 +64	11 +64	→
16 +59	16 +59	42 +25	38 +61	3 +28	19 +58	25 + 6	6 +16
26 +49	19 +76	25 +37	36 +31	4 +71	24 +17		
15 +60	16 +43	18 +57	2 +73	17 +58	17 +58		
23 +52	42 +12	38 +20	3 +54	19 + 8	25 +40	6 +42	16 +59
53 +22	12 +38	31 +44	36 +39	4 +71	24 +51	43 +22	57 +18
19 +56	21 +54	5 +70	36 +31	4 +79	24 +51	57 +18	33 +42

Zahlenlogik

Ziel des Spiels ist es, alle Felder des Spielfelds mit Zahlen so auszufüllen, dass jede Zahl von 1 bis 9 in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem hervorgehobenen Teilquadrat des Spielfelds genau einmal vorkommt. Schwierigkeitsgrad: hoch

5		8		7				
9				5	2	7		
						9		
				2			4	
	6				3			
						5	1	9
		7						3
	4	9						8
2		3		7				4

Winter- Rätsel

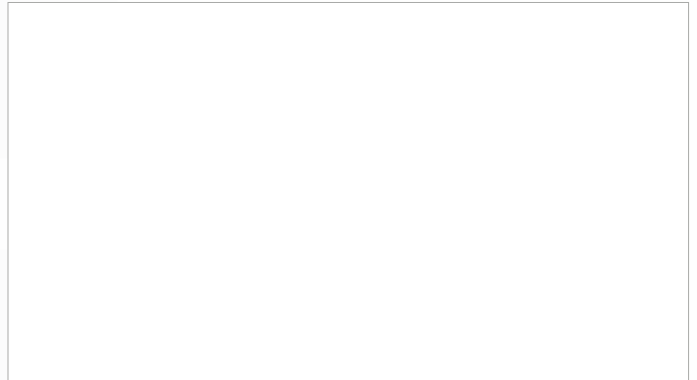
Tierspuren im Schnee

Hilf dem Rentier die Spuren seiner Freunde im Schnee zu entschlüsseln. Ob du richtig liegst, findest du heraus, wenn du die jeweilige Linie verfolgst.

- Hase
- Eichhörnchen
- Spatz
- Pferd
- Ente
- Hirsch
- Schwein
- Kuh
- Maus
- Hund
- Ziege
- Katze

LÖSUNGEN auf Seite 3





Liebe Versicherte,

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir frohe Feiertage und einen guten Start in ein gesundes, glückliches neues Jahr 2021.

Ihr Team der Koenig & Bauer BKK

So erreichen Sie uns

Mo. bis Do. 7 bis 17 Uhr und Fr. 7 bis 15 Uhr
info@koenig-bauer-bkk.de, www.koenig-bauer-bkk.de

Würzburg

Tel. 0800 6648025
Friedrich-Koenig-Str. 4
97080 Würzburg

Frankenthal

Tel. 06233 873-3636
Lamsheimer Str. 16-18
67227 Frankenthal

Radebeul

Tel 0800 8330033
Friedrich-List-Str. 8
01445 Radebeul